



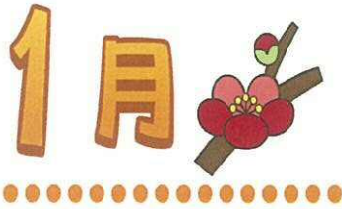
豊田ほつとかん じゅわじゅわ通信

NO.196号

平成30年1月

豊田市温泉施設じゅわじゅわ

(TEL36-3003)発行



12月1日から15日まで、お休みを頂き、皆様には大変ご迷惑をおかけしました。温泉ポンプの入れ替えをはじめ、洗い場に仕切り板を設置しました。一度、見に来てください



HAPPY NEW YEAR 2018

露天の植栽がきれいになりました



明けましておめでとうございます。

平成30年の始まりです。今年こそは・・・と毎年思っていたのですが、最近健康であればそれでいいと思うようになりました。

今年もお客様が健康でいられるように勉強して満足してもらえるじゅわじゅわにしていこうと思います。皆様も健康を維持したい方、リラックスをしたい方、リハビリをしたい方、是非お越しください。

ご利用をお待ちしています。

じゅわじゅわスタッフ一同

誰でも出来る簡単ストレッチでリラックス
 ……①から順番にストレッチ

●ストレッチの効果

全身の血行が良くなる。
 怪我・筋肉痛の予防。(スポーツの前後)
 筋肉の緊張を和らげ、疲労回復を早める。
 心身ともにリラックス。ストレス解消
 筋肉の質を改善。継続で柔軟性が高まる。

年末年始に疲れた
 体をストレッチでリラッ
 クスしましょう！！

●ストレッチのポイント

痛みをこらえたり、反動や弾み(はずみ)をつけずに伸ばす。
 伸ばす時は息を吐き出すように、伸ばしきったら呼吸は自然に。
 無理をせず、リラックスさせて伸ばしている部分を意識する。
 伸ばした姿勢は15～20秒保つ。

